



Alfred Sonnenfeld*

Universidad Humboldt de Berlín. Universidad Complutense

@ sonnenfeld.alfred@gmail.com

0000-0003-2071-4871

■ Recibido / Received
7 de octubre de 2022

■ Aceptado / Accepted
12 de octubre de 2022

■ Páginas / Pages
De la 53 a la 63

■ ISSN: 1885-365X

El mensaje oculto del miedo: Efectos en la imaginación del ambiente social y los medios de comunicación durante la pandemia de covid-19

The hidden message of fear: Effects on the imagination of the social environment and the media during the covid-19 pandemic

RESUMEN:

En este artículo, partimos de dos premisas: a) que el miedo es uno de nuestros más íntimos sentimientos y forma parte de la existencia y b) que la vida es cambio. A partir de aquí, afirmamos que saber adaptarse a los cambios contribuye a que nuestra salud sea buena y propicia que evitemos la incoherencia neurobiológica que puede ser origen de diferentes miedos. Asimismo, mantener con los demás una relación enriquecedora nos hará comprender que lo que para unos puede ser experimentado como una amenaza incontrolable puede significar un reto conveniente para otros, pero, sobre todo, nos ayudará a evitar la soledad. Podremos tener así alguien a quien pedir consejo, que nos comprende, escucha y consuela, haciendo que el miedo desaparezca y se detenga la sensación de estrés. Por el contrario, si el estrés se torna incontrolable, entonces se apodera de nosotros una sensación de indefensión y el cuerpo se ve inundado por una avalancha de hormonas del estrés, de modo que, cuanto más tiempo dura este estado, más graves son sus efectos en la funcionalidad de los genes y de los distintos órganos. Cuando se convierte en crónico, el estrés supone un peligro creciente para nuestra integridad espiritual, emocional y física. Un problema serio consiste en dejarnos dominar por pensamientos negativos, que dejan una profunda huella en el cerebro. Es más, estos pensamientos nos llevan a adquirir lentamente actitudes negativas, haciéndonos cada vez más ciegos para lo bello y hermoso que nos rodea. Es lo que

*Alfred Sonnenfeld es doctor en Medicina y en Teología, experto en neurobiología, profesor de Antropología y Ética en la Universidad Internacional de La Rioja y profesor de posgrado en la Universidad Complutense de Madrid. Ha sido profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad Humboldt de Berlín y miembro experto de la Comisión Ética de la Clínica Universitaria de la Charité de Berlín.

se denomina *generación de cadenas automatizadas negativas de pensamiento*, que, cuando se consolidan, además de miedo, pueden generar fobias en general, compulsiones y otros desórdenes cognitivos.

PALABRAS CLAVE:

Miedo; miedo covid-19; adaptarse; estrés; coherencia neurobiológica; arousal; redes neuronales; neurogénesis; lóbulo prefrontal; entusiasmo; depresión; plasticidad neuronal; *use it or lose it*.

ABSTRACT:

In this article we start from two premises: a) that fear is one of our most intimate feelings and is part of existence and b) that life is change. From here we affirm that knowing how to adapt to change contributes to our good health, and helps us to avoid the neurobiological incoherence that can be the origin of different fears. Likewise, maintaining an enriching relationship with others will make us understand that what for some may be experienced as an uncontrollable threat, for others may mean a convenient challenge, but, above all, it will help us to avoid loneliness. We can then have someone to turn to for advice, who understands, listens and comforts us, making the fear disappear and the feeling of stress stop. On the other hand, if stress becomes uncontrollable, then a feeling of helplessness takes over and the body is flooded with a flood of stress hormones, so that the longer this state lasts, the more severe its effects on the functionality of the genes and the various organs become. When stress becomes chronic, it poses an increasing danger to our spiritual, emotional and physical integrity. A serious problem is that we allow ourselves to be dominated by negative thoughts that leave a deep imprint on the brain. Moreover, these thoughts lead us to slowly acquire negative attitudes, making us more and more blind to the beauty and beauty around us. This is called *generating automated negative chains of thought* and, when consolidated, in addition to fear, can lead to general phobias, compulsions and other cognitive disorders.

KEY WORDS:

Fear, fear covid-19, adapting, stress, neurobiological coherence, arousal, neural networks, neurogenesis, prefrontal lobe, enthusiasm, depression, neural plasticity, use it or lose it.



1. Introducción

Los diferentes estudios científicos en el campo de la neurobiología nos demuestran que muchas veces sufrimos no tanto por el miedo causado por los hechos en sí, sino más bien por nuestras imaginaciones, por aquello que pensamos sobre los hechos reales. Son representaciones mentales que se han formado en nuestro cerebro, y es todo un reto librarnos de ellas.

Necesitamos el miedo para protegernos ante peligros y sobrevivir. Si un tigre se abalanza sobre mí, reaccionaré huyendo. Mi cuerpo segregará adrenalina y me dará a la fuga para evitar esa situación peligrosa y recuperar cuanto antes la normalidad. En nuestra sociedad, es inverosímil que tengamos que enfrentarnos con un tigre, pero sí que existen acontecimientos o situaciones que representan una verdadera amenaza para nuestra existencia. Toda una vida llena de ilusiones que se ve truncada por un accidente de coche o por una enfermedad, problemas en el trabajo que nos angustian, situaciones difíciles con los hijos..., circunstancias que, de una u otra manera, nos resultan peligrosas. Y, ante esos peligros, el miedo nos hace reaccionar; tiene, por lo tanto, una utilidad considerable, ya que nos protege por medio de estrategias que nos permiten sobrevivir, incluso en situaciones difíciles. Una vez encontrado y solucionado el problema, volveremos a la tranquilidad y al curso normal de nuestra existencia.

Pero ¿qué ocurre si ese tigre, en vez de ser real, lo crea nuestra mente; si, en lugar de tener un accidente, imaginamos que lo tenemos; si, ante un diagnóstico médico solo vemos una enfermedad terminal, o en un problema laboral el despido definitivo? ¿Qué sucede si

es nuestra cabeza la que provoca que el latido de nuestro corazón se acelere, empecemos a sudar, el ritmo de la respiración aumente y aparezcan temblores, escalofríos, dolor en el pecho, sequedad de boca, mareos, dolor de cabeza...? Lo cierto es que nuestro miedo puede aparecer a causa de estas dos posibilidades, la real y la producida por nuestra imaginación. Y este hecho lo hemos comprobado, de modo especial, durante la pandemia causada por el virus Sars-Cov-2, ya que en muchas ocasiones el miedo que sentíamos no era debido a un peligro real, sino a lo que, espoleada por el ambiente social y los medios de comunicación, creaba nuestra imaginación. No obstante, fuese por un hecho objetivo o a causa de nuestra mente, la sensación del miedo es real y la persona que sufre ese miedo pondrá todos los medios para volver cuanto antes a la paz inicial, en la que la reacción fisiológica de estrés desaparece y deja de alterarnos. Pero ¿cómo podemos librarnos de ese miedo —real o imaginario— que tanta angustia causa y que hace que nuestro cerebro —según los neurobiólogos— se vea arrollado por un estado de incoherencia?¹ Una primera opción es cambiar y desmontar las condiciones que han llevado a esa situación que causa un profundo malestar. Otra posibilidad consistiría en adaptarnos a las necesidades que requiere la nueva situación. Y, en tercer lugar, podríamos cambiar nuestra actitud ante la vida, priorizando lo verdaderamente importante con el objetivo de ser felices y disfrutar de la existencia.

1.1 HIPÓTESIS

El miedo reiterado y, en especial, el miedo al miedo provocan la formación de nuevas redes neuronales que, si no se gestionan o eliminan convenientemente, en pocas semanas o días pueden producir automatismos que, a través de las uniones sinápticas entre las neuronas, se pueden enraizar profundamente en el cerebro.



1.2 OBJETIVOS

El objetivo principal de este trabajo es el de dar forma a los nuevos conocimientos sobre lo que realmente se esconde detrás del sentimiento del miedo. Nuestro enfoque orgánico abarca la novedosa posibilidad de que los seres humanos podamos aprender a superar un buen número de miedos limitantes gracias a la actitud que tomamos ante la vida. Para conseguir ciertos objetivos, el ser humano es capaz de reprimir ciertos miedos, pero también de intensificarlos.

1/ Hüther, 2020, pp. 34-42. En este artículo, uso la palabra *coherencia* en un sentido neurobiológico que hace referencia a la armonía cerebral. El modo específico de trabajar del cerebro se caracteriza por estar optimizado para ahorrar energía, y esto ocurre cuando todo encaja bien y todas las áreas cerebrales están armónicamente engrazadas entre sí, algo que sucede constantemente después de haber superado los retos del día a día. Distinguimos la coherencia en sentido ético cuando alguien dice y hace lo que piensa. Es una persona de la que uno puede fiarse por no haber doblez ni engaño en ella. Obviamente, existe una estrecha relación entre ambos tipos de coherencia, ya que ambos conceptos indican un principio unificador que aglutina todo lo que hacemos en función de lo que realmente buscamos y deseamos incorporar a nuestra vida.

1.3 METODOLOGÍA

La metodología empleada en este texto parte, en primer lugar, de una investigación de campo realizada en la Facultad de Medicina de la Universidad Humboldt de Berlín, a lo largo de varios años, sobre la actuación del miedo de acuerdo con las pautas neurobiológicas. Para ello, hemos de darnos cuenta de que el ser humano no es una máquina, como muchos dijeron en el siglo pasado. Los seres humanos necesitamos constantemente nuevos retos para poder superarlos con el estrés controlable, es decir, el buen estrés. De este modo, podremos adaptarnos mejor a las numerosas exigencias de la vida. Cuando pensamos que lo podemos controlar todo con nuestros propios esfuerzos, nos descuidamos y es cuando se forman situaciones de incoherencia que no sabemos superar. Entonces, necesitamos el miedo, e incluso experimentar nuestra indefensión, tal como ha sucedido con la enfermedad de la covid, para abordar los grandes retos con humildad. Esta virtud nos ayudará a aceptar la vida tal y como es.

2. Desarrollo

2.1. IMPORTANCIA DEL MIEDO



Cualquier reacción de miedo comienza en las estructuras subcorticales límbicas, como la amígdala, y se comunica inmediatamente con el lóbulo prefrontal del cerebro, que es una zona muy compleja que nos permite calibrar y evaluar nuestras acciones. Al deslizarnos en un estado de incoherencia, es decir, en una divergencia y desarmonía entre lo que, por un lado, esperamos que se produzca y, por otro, aquello que de hecho se verifica, el cerebro se excita, y esta excitación cerebral puede aumentar hasta llegar a una situación de hiperactividad, también conocida como hiperarousal.² Bajo estas condiciones, las redes neuronales complejas del lóbulo prefrontal del cerebro dejan de actuar armónicamente sobre nuestro comportamiento.

2.1.1. *El miedo afecta a todo el cuerpo*

Nuestra conducta, pero también nuestros sentimientos y nuestras reacciones corporales, dejan de ser pilotados por el lóbulo prefrontal, que es sustituido por el sistema basal de nuestro cerebro, es decir, por aquellas redes neuronales más estables que se localizan en zonas más profundas y arcaicas de este. Pero a este nivel ya no se puede actuar razonablemente y, como es obvio, tampoco se está capacitado para ponerse empáticamente en la situación del otro. La persona afectada no consigue reconocer las resonancias que le está enviando la otra persona ni descifrarlas. Pero ¿qué ocurriría si el cuerpo humano, en vez de reaccionar tan

2/ La palabra inglesa *arousal* indica una activación general fisiológica y psicológica del organismo, acompañada de una alerta o incremento de la atención que va desde un estado de coma hasta un ataque de pánico. Se trata de un estado de mayor concentración que se utiliza, en muchas ocasiones, para estudiar el mayor rendimiento intelectual o deportivo.

intensamente ante una situación de miedo, perdiendo incluso el control, lo hiciese con más moderación, permitiendo centrarse de verdad en el problema que hay que solucionar para superarlo adecuadamente y con serenidad? Dicho de otro modo: ¿qué pasaría si al sentir miedo se segregase tan solo la noradrenalina que permitiese que nuestro cerebro se activase lo necesario para producir una reacción saludable de arousal que nos ayudará a solucionar el problema existente? La consecuencia sería que la actividad del sistema simpático periférico cesaría; en el cerebro todavía se segregarían pequeñas cantidades de dopamina y de endorfinas, y la persona se sentirá nuevamente reconfortada, teniendo la sensación, como dirían los psicólogos, de logro, de haber alcanzado otra vez la calma y la armonía.

2.1.2. El miedo produce cambios estructurales en el cerebro

Además de estas primeras consideraciones sobre la reacción del cuerpo humano ante el miedo, hemos de tener en cuenta los cambios estructurales en el cerebro, que se deben a una mayor segregación de dopamina y a que nuestros pensamientos, con sus emociones negativas, dejan una huella cerebral. El miedo reiterado y, en especial, el miedo al miedo provocan la formación de nuevas redes neuronales que, si no se gestionan o eliminan convenientemente, pueden producir en pocas semanas o días automatismos que, a través de las uniones sinápticas entre las neuronas, se pueden asentar profundamente en el cerebro.

2.2. LOS PENSAMIENTOS CAMBIAN LA ESTRUCTURA DEL CEREBRO



¿Cómo es posible que recordemos las cosas que nos suceden? Sencillamente, porque esos pensamientos quedan fijados en nuestro cerebro. Pero nuestro cerebro no tiene un disco duro como el de un ordenador. Nosotros guardamos los pensamientos de un modo biológico, mediante las sinapsis neuronales, es decir, las uniones entre las diferentes neuronas. Eric Kandel, Premio Nobel de Medicina del año 2000, fue quizás el primer neurobiólogo que comprobó³ que dos personas, al hablar entre ellas, están modificando el grosor de las uniones entre las prolongaciones de las células cerebrales; esto ocurre en tanto en cuanto cada una de esas personas recuerde esa conversación, lo que nos hace entender más fácilmente la fuerza sanadora o demoledora que pueden tener las palabras. Hasta no hace muchos años, se pensaba, equivocadamente, que las palabras que pronunciamos al hablar no modificaban, a nivel biológico, las estructuras cerebrales, pues se creía que, una vez las neuronas estaban establecidas, ya no habría cambios en ellas. Pero hoy sabemos que el cerebro se modifica constantemente, incluso a edades muy avanzadas, lo cual se conoce con el nombre de *plasticidad neuronal*. Podemos afirmar, por tanto, que nuestro cerebro es algo así como un órgano que se halla constantemente en obras.⁴ El cerebro se adecúa sin cesar a las diferentes exigencias de la vida; por supuesto, y de modo especial, también a las exigencias intelectuales y emocionales. Es más, para que se produzcan nuevas neuronas a partir del hipocampo y nuevas conexiones neuronales, es necesario tomar una actitud proactiva en la vida. Toda

3/ Kandel, 2006, 2008.

4/ Spitzer, 2012, pp. 48-49.

pasividad cerebral perjudica nuestra neurogénesis (generación de nuevas neuronas), así como la creación de nuevas conexiones neuronales y su consolidación. Debido a esto, entenderemos mejor el axioma central de la neurobiología: *use it or lose it*, que podemos traducir como «usa tu cerebro o puedes correr el peligro de perderlo o deteriorarlo tempranamente».⁵ De este modo, cuanto más rumiemos determinados pensamientos, las uniones sinápticas —que al principio eran muy débiles, como un caminito en la nieve— se irán convirtiendo, con la repetición y el apoyo de las emociones, en caminos cada vez más amplios hasta llegar a transformarse en verdaderas autopistas. Y, una vez formadas estas autopistas cerebrales, será muy difícil librarse de ellas. Esto quiere decir que, cuando intentamos solucionar nuestros problemas de modo repetitivo, llenos de desencantos, de cansancios, de planteamientos ramplones, sin ganas de aprender, sin espíritu creativo, sin ningún tipo de innovación o sin esforzarnos por buscar y encontrar formas más adecuadas para solventarlos, seremos más proclives a sufrir un ataque de pánico. En conclusión, quienes no se adaptan a las nuevas situaciones, aquellos que piensan que lo tienen todo bajo control, son más propensos a los ataques de miedo y pánico. Por el contrario, si hemos aprendido a vivir entusiasmados e ilusionados, con el espíritu terso, abierto a los nuevos retos y sabiendo ver en las dificultades oportunidades, gozaremos de la fuerza regeneradora del entusiasmo.⁶ Lo cierto es que necesitamos las señales y advertencias que nos envía nuestro cuerpo: «Deja de andar por ese sendero de perdición», «Ten la valentía de huir», «No te dejes engañar»... Sería absurdo tratar de silenciar estas voces de nuestro cerebro mediante ejercicios de respiración o técnicas de relajación muscular. Son mensajes claros que hemos de tomar en serio para saber lo que puede atacarnos y enfrentarnos a ello. Pero con esto no estamos afirmando que podamos erradicar y controlar todo tipo de amenazas. Una de las grandes lecciones que hemos extraído de la pandemia de la covid-19 es la fragilidad y la vulnerabilidad del ser humano. Nunca podremos tener todo bajo control, porque esto significaría querer controlar la muerte. Personas exitosas que siempre han sabido utilizar diferentes estrategias y mantener bajo control todo aquello que les pudiese producir miedo fácilmente pierden la buena sintonía con su cuerpo cuando lo consideran tan solo un instrumento que hay que saber controlar y optimizar para que pueda rendir al máximo y estar en condiciones de alcanzar metas ambiciosas. De este modo, se van volviendo sordas a las señales que el cuerpo les va enviando. Deberían aprender a descifrar el mensaje que se oculta detrás del miedo y familiarizarse con el hecho de que en la vida no se puede controlar todo. Dicho en positivo: sería aconsejable descubrir nuevamente la verdadera humildad, que consiste, sobre todo, en aceptar la vida tal y como es.⁷



2.3. PROGRAMAR NUESTROS PENSAMIENTOS HACIA UN AUTOMATISMO POSITIVO

Siempre que pensamos, percibimos algo, sentimos o actuamos, se producen nuevas redes neuronales que se pueden fortalecer, debilitar o, en caso de las ya existentes, desaparecer:

5/ Sonnenfeld, 2019a, pp. 77-80.

6/ Ibídem, 2020, pp. 139-155.

7/ Hüther, 2020, p. 17.

algunos apenas se acuerdan de las matemáticas que aprendieron en el colegio; no utilizaron esos conocimientos para perfeccionarlos, sencillamente, porque no los necesitaron. Nuestro cerebro va adquiriendo automatismos dependiendo de aquello que nos vaya motivando para seguir formándonos y adquirir nuevos conocimientos. Un problema serio consiste en dejarnos dominar por pensamientos negativos, que, como hemos visto, dejan una profunda huella en el cerebro. Es más, estos pensamientos nos llevan a adoptar lentamente actitudes negativas, haciéndonos cada vez más ciegos para lo bello y hermoso que nos rodea. Es lo que se denomina *generación de cadenas automatizadas negativas de pensamiento*, que, cuando se consolidan, además de miedo pueden generar fobias, compulsiones y otros desórdenes cognitivos. Es posible encauzar la formación de redes neuronales hacia una vida positiva, llena de buen humor y de alegría, sin miedo y sin ataques de pánico. Quizás esta afirmación parezca demasiado utópica, pero no lo es, ya que nuestro cerebro tiende a automatizar todo lo que hacemos habitualmente, tiende a crear hábitos estables. Y esto es válido también para cosas tan elementales como lavarse los dientes, conducir un coche o escribir en el ordenador. Un conductor de coche experimentado no tiene que pensar cuándo cambiar de marcha, mirar en el espejo retrovisor, etc. Ciertos movimientos, que para un principiante significan un esfuerzo considerable, los realiza de manera automática y puede atender a la vez a un programa de radio o estudiar un idioma.

2.4. RESPONSABILIDAD ANTE LA PROPIA SALUD

La pandemia provocada por el virus Sars-Cov-2 nos ha hecho ver con qué facilidad se apodera el miedo de un sinnúmero de gente. Para salir de esta situación, cada vez está más claro que hemos de asumir la responsabilidad de vivir más saludablemente, atendiendo a los conocimientos elementales que se refieren a una buena defensa inmunológica del cuerpo humano y evitando hacer tonterías, tales como hacinamientos no necesarios.⁸ Desde marzo del año 2020, sabemos que la vitamina D, que ha de ser vista también como una hormona y cuya fuente principal es la irradiación solar, cumple un papel muy importante para protegernos de la infección del Sars-Cov-2. Es, por tanto, una defensa eficaz y fácil de obtener, teniendo en cuenta que las diferentes vacunas no podrán conseguir una erradicación total del virus. Basta con pensar en la aparición de nuevas cepas debidas a diferentes mutaciones del virus. Hasta el momento, únicamente la vacuna contra la viruela ha conseguido erradicar ese virus.

Encontrar soluciones para remediar nuestros miedos significa volver al estado de coherencia de nuestro cerebro. Las prolongaciones de las neuronas vuelven a segregar sustancias mensajeras neuroplásticas que contribuyen a la liberación de factores de crecimiento. Estos influyen en las sinapsis entre las prolongaciones de las neuronas y, a su vez, las activan; de este modo, la próxima vez resultará más manejable solucionar el problema. Ahora bien, no todos los problemas de salud pueden gestionarse con éxito. Hay algunos casos —perder la vista de un ojo, perder la audición de un oído...— en los que tendremos que adaptarnos a la nueva situación, lo cual no quiere decir que hayamos perdido la calidad de vida. No siempre se encuentra una solución médica a los problemas. No olvidemos el axioma fundamental

8/ Véase <<https://www.youtube.com/watch?v=VKDL6xNP8Ew&t=8s>>.



de la medicina: *medicus curat, natura sanat*; es decir, el médico pone los medios, aunque es la naturaleza la que en realidad sana. Pero, si la naturaleza no da más de sí, será porque ha llegado a un límite. Pensemos en todos aquellos productos que se anuncian fraudulentamente para evitar la caída de pelo, la formación de arrugas en el cutis, y, sobre todo, para evitar la demencia. No podemos caer en la trampa de convertir la alegría de vivir en angustia existencial. Ejemplo de esto son muchas personas que se someten a tratamientos de belleza y cirugía estética. A pesar de estas intervenciones, no son felices con su nuevo cuerpo.

2.5. INFLUENCIA DEL ENTORNO SOBRE NUESTRA SALUD

Es un hecho bien conocido que el entorno marca de un modo determinante el estado de salud de una persona. Estamos rodeados de voces que nos sugieren que todo se puede medicalizar y, de ese modo, estaríamos en condiciones de erradicar cualquier problema de salud. Esto podemos observarlo con aquellos procesos y dificultades que atravesamos en la vida: el nacimiento, la vejez, la decepción, la angustia, el cansancio, la sexualidad, la soledad o la fealdad están cada vez más medicalizados. Pero la medicina mal entendida, el sobre-medicalizado sistema social, muchas veces no solo no resuelve estos problemas, sino que destruye la capacidad de las personas para aceptar el dolor, la enfermedad y la muerte. Es fundamental que la medicina no sea pasiva ni nos lleve a la pasividad (por medio de un medicamento, solucionamos nuestros problemas: ansiedad, estrés...), sino proactiva, que haga que tomemos una actitud positiva ante la vida y la salud para que, de este modo, se eleve nuestra calidad de vida.



Un ejemplo claro de esta medicina pasiva es el tratamiento de la depresión. Sin duda, los médicos prescriben antidepresivos —que actúan en el cerebro aumentando la cantidad de serotonina y noradrenalina, escasas en los pacientes depresivos— para lograr un equilibrio emocional. Pero, según se ha deducido de los estudios de Jay Fournier,⁹ profesor de Psiquiatría en la Universidad de Pensilvania, estos fármacos tan solo son de utilidad en casos de depresión severa, de modo que únicamente en un cierto porcentaje de los pacientes la administración de antidepresivos tiene un efecto positivo, mientras que en un porcentaje mayor estos no solo no experimentan mejoría, sino que sufren a causa de los efectos colaterales de los medicamentos.¹⁰

No olvidemos que la psiquiatría es una rama de la medicina que ha conseguido grandes avances, pero que está todavía en una fase muy incipiente en el ámbito de los psicofármacos. Prácticamente, todos los especialistas coinciden en afirmar que los psicofármacos pueden constituir una ayuda terapéutica inicial en el tratamiento, pero resultan insuficientes sin la ayuda de la terapia cognitivo-conductual y, frecuentemente, sin la ayuda del entorno familiar y social, el cual es, casi siempre, esencial para obtener mejoras en estos casos. Recordemos que los antidepresivos, por lo general, no actúan en aquel lugar donde se ha originado el problema, es decir, en las uniones neuronales del cerebro,¹¹ sino tan solo sobre los neurotrans-

9/ Fournier *et al.*, 2010, pp. 47-53.

10/ Bernhardt, 2017, pp. 65-69.

11/ *Ibidem*, p. 66.

misores, con la esperanza de que los pacientes se libren de aquello que los agobia. Es como si, ante una fuga de agua en un sistema de refrigeración líquida, echásemos más agua en lugar de repararlo. Obviamente, la fuga irá aumentando de tamaño, y nuestro radio de acción, al echar más agua, irá disminuyendo. Continuando con el símil, es más eficaz reparar la fuga de agua que ponerse a experimentar con las consecuencias de dicha fuga.

Análogamente, para sanar o, en este caso, impedir que el miedo nos desborde, es mucho más eficaz actuar a través de ciertos ejercicios capaces de incidir sobre aquellas estructuras del cerebro donde se han originado los automatismos que han conducido a los pensamientos de miedo en el cerebro. El uso de medicamentos contra el miedo puede asimilarse, por lo general, con rellenar una vez tras otra el sistema de refrigeración del cerebro sin solucionar previamente el problema de la fuga de agua. Del mismo modo, las benzodiacepinas (Valium), medicamentos que forman parte del grupo conocido como tranquilizantes y que con frecuencia se recomiendan en el tratamiento de la ansiedad y del insomnio, no consiguen eliminar el verdadero problema.

2.6. «LA MAYOR LOCURA CONSISTE EN DEJAR TODO COMO ESTÁ Y AL MISMO TIEMPO ESPERAR QUE ALGO CAMBIE», ALBERT EINSTEIN

Finalizamos esta exposición sobre la importancia de saber descubrir mensajes del cuerpo en situaciones de miedo y de pánico acudiendo a estas palabras de Albert Einstein, que vienen a decirnos que el camino hacia la salud está asfaltado con muchos pequeños pasos que hay que tener en cuenta. Pero todo comienza adaptándonos a los nuevos retos y, para ello, estaremos siempre ante estas tres posibilidades: amar la situación, abandonarla o cambiarla. Lo primero es darnos cuenta de algo muy importante, y tan básico que olvidamos con frecuencia: el respeto y amor hacia uno mismo, que constituye el elemento fundamental para tener una estructura mental sana. Sin él, la persona está, en cierto sentido, enferma. Respetarnos y amarnos no solo redundan en nuestro beneficio, sino que es también una fuente de energía para la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y la empresa.

Resulta útil preguntarse si lo que hacemos nos llena de verdad o si seguimos añorando utopías, soñando con ilusiones vanas que se han convertido en verdaderas pesadillas. Con frecuencia, es también necesario perder el miedo a realizar diferentes cambios en nuestra actitud; en este sentido, es necesario descubrir aquellos autoengaños que nos impiden progresar. «Antes que nada, no te engañes a ti mismo»: fue el consejo que le dio el monje sabio a Dimitri, el hermano mayor en la novela *Los hermanos Karamazov*, de Dostoyevski.

Klaus Bernhardt¹² cuenta lo que le ocurrió a una de sus pacientes del norte de Alemania —a quien denominaremos Sonia— que se dedicaba a administrar, junto con una compañera, trescientas veinte viviendas. Con motivo del embarazo de su colega, Sonia tuvo que continuar sola con todo el trabajo sin que eso le supusiese un aumento de sueldo. Durante los nueve años siguientes, el número de viviendas que administrar ascendió a quinientas. Todos los intereses de los inquilinos eran gestionados únicamente por Sonia. Su jefe se negaba a contratar a otra persona para que la ayudase y no caía en la cuenta de los numerosos docu-

12/ *Ibidem*, pp. 69-78.



mentos que Sonia se llevaba cada fin de semana a su casa para seguir con su trabajo. Como consecuencia de esa situación laboral, Sonia tuvo problemas con su marido, con su hija mayor y con su entorno social. Todo eso condujo a la aparición de ataques de miedo y de pánico que no podía dominar. Cuando le preguntaron por qué, ante esas condiciones laborales, no había cambiado de trabajo, contestó que tenía cuarenta y nueve años y que a esa edad sería muy difícil encontrar una nueva ocupación. Sin embargo, más tarde se dio cuenta de que su experiencia la situaba en una situación muy ventajosa, por lo que se decidió a abandonar la empresa y encontró una nueva, con la que firmó un contrato que suponía que tan solo debía administrar ciento ochenta viviendas, con mayor sueldo y un puesto laboral mucho más cerca de su casa. Existen muchos ejemplos de este tipo que nos muestran cómo nos engañamos a nosotros mismos al no ver la realidad ni aceptarla.

La escritora estadounidense Byron Katie publicó un libro llamado *Amar lo que es*, orientado a acabar con la insatisfacción personal.¹³ Su tesis es que debemos reconocer la realidad de lo que es, lo cual no consiste en resignarse con lo que hay, sino en amar nuestras circunstancias para mejorar desde ese punto de partida. Ella misma comprendió que lo que causaba su depresión y sus miedos no era el mundo que la rodeaba, sino las «representaciones limitantes»¹⁴ que se había forjado respecto a ese mundo. «Lo que provoca nuestro sufrimiento no es el problema, sino lo que pensamos sobre el mismo». Esta escritora del sur de California sostiene que «la realidad es siempre más amable que las historias que contamos sobre ella» y que cualquier enfado que tengamos con los demás es, en el fondo, algo de nosotros mismos que nos molesta. Por eso deseáramos cambiarlos, porque resulta más fácil exigir la transformación del otro que la de uno mismo. Perdemos los nervios, nos desequilibramos y atormentamos porque los demás no amoldan su vida y su conducta a las nuestras, y por eso los acusamos de ser la causa de nuestras desdichas.

Para transformarnos y cambiar nuestro modo de pensar, hemos de aprender a conducir nuestra vida, más que dejarnos llevar. Conducir y no ser conducidos. Tarea de la formación es esclarecer el contenido valioso de la realidad, descubrir los diversos intereses objetivos. ¡Cuántas veces pensamos que las soluciones han de ser agradables y fáciles! y, sobre todo, que impliquen un beneficio a costa del perjuicio del otro. Pero no todas las alternativas son fáciles; la paz y la serenidad también tienen un precio. El problema es que las partes no quieren pagarlo: desean una solución sin concesiones, sin cambios por su parte. No es realista. La no aceptación de la realidad la vemos por todas partes. Nos engañamos con tal de no seguir una dieta que nos ha indicado el médico. Mucha gente piensa que el cuerpo humano funciona como una máquina cuyas piezas serían sustituibles sin mayor problema; de este modo, podrían librarse de la responsabilidad personal que conlleva el estilo de vida propio. El cerebro es un órgano que detecta múltiples amenazas, tanto si provienen del mundo exterior como del interior. Para gestionar las consecuencias que traen consigo las amenazas, fácilmente podemos autoengañarnos recurriendo a soluciones pasajeras a corto plazo. Son arreglos breves que no hacen más que empeorar la situación en vez de contribuir a la serenidad y paz interior.

El ejemplo de Sonia nos hace ver que hemos de dejar de complicarnos la vida inútilmente con autoengaños que fácilmente conducen a estados de miedo. Con el tiempo, aprende-

13/ Katie y Mitchell, 2009.

14/ Sonnenfeld, 2019b, pp. 31-43.



remos a ver las dificultades como oportunidades que hemos de saber aprovechar. De este modo, llegaremos a ser personas que no caen en la trampa de dejarse conducir por automatismos en el cerebro que conducen al miedo y al pánico.

3. Conclusiones

Es posible encauzar la formación de redes neuronales hacia una vida positiva, llena de buen humor y de alegría, sin miedo y sin ataques de pánico. Quizás esta afirmación parezca demasiado utópica, pero no lo es, ya que nuestro cerebro tiende a automatizar todo lo que hacemos habitualmente, tiende a crear hábitos estables. Y esto es válido también para cosas tan elementales como lavarse los dientes, conducir un coche o escribir en el ordenador.

Llegamos a la conclusión de que gozamos de la reacción de estrés no para enfermarnos, sino para poder cambiar. Enfermaremos si no sabemos convertir las dificultades en oportunidades, con las que podríamos crecer y madurar, en vez de dejarnos dominar por situaciones de estrés incontrolable. Hemos de hacer buen uso de nuestro cerebro, de acuerdo con el axioma principal de la neurobiología: *use it or lose it*. Es decir, usa tu cerebro o lo perderás.

4. Bibliografía

- Bernhardt, K. (2017). *Panikattacken und andere Angststörungen loswerden*. Múnich: Ariston, pp. 65-69.
- Hüther, G. (2020). *Wege aus der Angst. Über die Kunst, die Unvorsehbarkeit des Lebens anzunehmen*, Gotinga: Vandenhoeck & Ruprecht, pp. 34-42.
- Jay Fournier *et al.* (2010). «Antidepressant drug effects and depression severity: A patient-level meta-analysis». *Journal of the American Medical Association*, 303(1), 47-53.
- Kandel, E. (2006). *Auf der Suche nach dem Gedächtnis. Die Entstehung einer neuen Wissenschaft des Geistes*. Múnich: Pantheon Verlag.
- Kandel, E. (2008). *Psychiatrie, Psychoanalyse und die neue Biologie des Geistes*. Fráncfort: Suhrkamp Verlag.
- Katie, B. y Mitchell, S. (2009). *Amar lo que es: Cuatro preguntas que pueden cambiar tu vida*. Madrid: Books4Pocket.
- Sonnenfeld, A. (2019a). *Educar para madurar. Consejos neurobiológicos y espirituales para que tú y tus hijos seáis felices* (11.ª ed.). Madrid: Rialp, pp. 77-80.
- Sonnenfeld, A. (2019b). *Serenidad. La sabiduría de gobernarse* (4.ª ed.). Madrid: Rialp, pp. 31-43.
- Sonnenfeld, A. (2020). *Liderazgo ético*. Madrid: McGraw-Hill, pp. 139-155.
- Spitzer, M. (2012). *Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*. Múnich: Droemer, pp. 48-49.



